

麦ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮

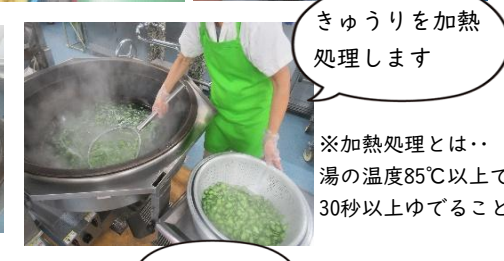
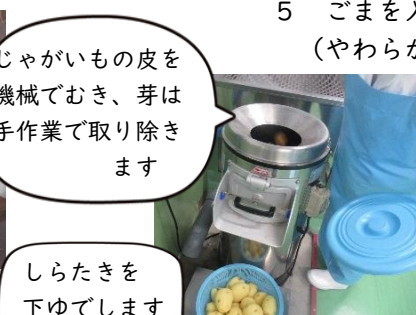


だいずとじゃこの炒り煮

材料名	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		14
ちりめんじゃこ（半生）		3
炒りごま（白）		2
米油		0.2
しょうゆ		1.4
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）



ろう特別支援学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳
麻婆なす
にらたまスープ
ふりかけ
(ふりかけは学校独自の献立です)

麻婆なす		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		15
大豆ミート		2
なす	乱	55
米油		3
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		0.9
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	大豆ミートをもどす。
2	なすを切り、水につける。
3	赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
4	油を熱し、なすを炒め、取り出す。
5	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
6	ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
7	水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
8	ごま油を入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



麻婆なすを作ります



ふりかけを作ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



横浜市立ろう特別支援学校の給食

学校独自の献立です



はいがごはん 牛乳

ビビンバ（肉・野菜）

わかめスープ

●ビビンバ（肉）		しょうゆ	3
豚肉	60	にんにく	0.1
ねぎ	10	ごま油	0.3
しょうが	0.5	炒りごま（白）	2
にんにく	0.2		
米サラダ油	0.4	●わかめスープ	
しょうゆ	2.5	木綿豆腐	25
酒	1	にんじん	10
コチジャン	1	えのきたけ	10
砂糖	0.8	ねぎ	5
		生わかめ	3
●ビビンバ（野菜）		しょうゆ	1
もやし	55	塩	0.7
こまつな	9	ごま油	0.2
にんじん	5	削り節・水	120
塩	0.1		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

学校の炊飯器で
ごはんを炊きます

機械や包丁を使い材料を切ります



ビビンバ（肉）

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 コチジャン・砂糖はしょうゆ・酒でとき
のばす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・
ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 調味料を入れ、煮汁がなくなるまで
30～40分程度、弱火～中火でごげないように
炒りつける。

ビビンバ（野菜）

- 1 にんにくを切る。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切り、下ゆでする。
- 5 もやしを切り、下ゆでする。
- 6 にんにくじょうゆを煮立たせ、野菜を入れる。
- 7 ごま・ごま油を入れる。

わかめスープ

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 にんじん・ねぎ・わかめ・えのきたけを切る。
- 4 だし汁ににんじんを加え、煮えたら
えのきたけ・豆腐を入れ調味する。
- 5 ねぎ・わかめ・ごま油を入れる。

もやしを
下ゆでしますビビンバ（野菜）
を作りますわかめスープを
作りますごはんを
クラスごとに
配食します

削り節でだしをとります

ビビンバ（肉）を
作ります



横浜市立ろう特別支援学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
麻婆豆腐
春雨の炒め物
りんご

学校独自の献立です

春雨の炒め物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ボンレスハム		15
キャベツ	短冊	40
にら	3cm	5
にんじん	せん	5
はるさめ		5
しょうゆ		1
塩		0.25
ごま油		0.5
白こしょう		0.01

- 1 はるさめをもどし、切る。
- 2 キャベツ・にら・にんじんを切る。
- 3 キャベツを下ゆです。
- 4 ごま油を熱し、にんじん・ハムを炒める。
- 5 キャベツを加え、調味し、はるさめ・にらを入れる。

ごはんは学校の炊飯器で炊いています

野菜は流水で3回洗います

キャベツを下ゆでします

麻婆豆腐を作ります

春雨の炒め物を作ります

給食室をのぞいてみよう

りんごの皮をむき
1/6に切ります

機械や包丁を使い、
野菜を切ります

豆腐を別容器に移し
替えて、調理室内に
運びます



横浜市立ろう特別支援学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ ヨーグルト

学校独自の献立です



麻婆豆腐

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉（ひき）		20
にんじん	みじん	15
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米サラダ油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3.5
砂糖		1
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぶん		1.5
水		20

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんの順に炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえを作ります



きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう

ご飯を炊きます



豆腐を容器に移し替え、
調理室内に運びます



機械や包丁を使い
材料を切ります



だいこんを
ゆでます



麻婆豆腐を作ります



横浜市立ろう特別支援学校の給食



献立名 あげパン 牛乳 たっぷり野菜の担々スープ 中華炒め みかん

特別支援学校
独自のメニューです



たっぷり野菜の担々スープ

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		18
豚肉 (ひき)		15
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	10
しめじ		8
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
練りごま		3
しょうゆ		1
酒		0.3
淡色辛みそ		3
塩		0.4
豚骨・水		110

給食室の様子



野菜を切ります



豚骨でスープ
を作ります



担々スープを
作ります



コッペパンを油で
揚げ、砂糖・きなこ
をまぶします

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 野菜を切る。
- 3 こまつなは下ゆでする。
- 4 うずら卵缶をザルにあげる。
- 5 練りごまはしょうゆ・酒・みそで溶きのばす。
- 6 はるさめはもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、調味する。
- 10 うずら卵・はるさめ・こまつなを入れる。

横浜市立ろう特別支援学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 魚のしょうがあんかけ きゅうりの梅肉あえ 豚汁



給食室の様子



魚のしょうがあんかけ

材料名	切り方	1人分(g)
ホキ		50
しょうが		2
しょうゆ		3.6
砂糖		2.4
酒		1.2
みりん		1.2
でんぷん		1.2
水		15

作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 しょうがをする。
- 2 魚を焼く。
- 3 調味料・しょうがであんを作る。
- 4 焼けた魚にあんをかける。

きゅうりの梅肉あえ

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干しペースト		1
しょうゆ		0.3
みりん		0.4
塩		0.1

作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り加熱処理する。
- 3 梅干しペーストを調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立ろう特別支援学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 魚のピリ辛ソース ゆでえだまめ 卵とトマトのスープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		5
トマト	1.5cm角	25
たまねぎ	うす	15
えのきたけ	2cm	5
しょうが	汁	0.3
糸寒天		0.5
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚骨・水		120

卵とトマトのスープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけを入れる。
- 8 糸寒天を洗い、しぼる。
- 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・糸寒天を入れる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



6月16日（木）

横浜市立ろう 特別支援学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・えだまめごはん
- ・牛乳
- ・魚の南蛮漬け
- ・おひたし
- ・沢煮椀

えだまめごはんの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
米		63	1 むきえだまめをゆでる。 2 米・もち米をとぐ。 3 分量の水・昆布・調味料・えだまめを入れ、炊く。
もち米		7	
むきえだまめ(冷)		20	
塩		0.3	
酒		1	
だし昆布		0.3	
水		84	